

# Was kochen eure Heranwachsenden?

**Beitrag von „Krabappel“ vom 14. August 2018 13:53**

Wenn die Kids nicht mehr in der Schulkantine mitessen wollen, was machen sie sich selbständig zu Hause? Suche neben „Pizzaauftauen“ nach simplen Ideen, leicht umsetz- lager- und vorbereitbar. Sowas wie „Pellkartoffeln am Vortag kochen wird zu Bratkartoffeln mit Ei“... Andere Ideen? Salat wird eher nüscht 😊



---

**Beitrag von „SchmidtsKatze“ vom 14. August 2018 14:15**

spaghetti mit Pesto, Rührei mit Spinat, (leider ungesund, aber lecker) Fischstäbchen und Kartoffelgesichter oder Pommes... RisiBisi 😊

---

**Beitrag von „Schmeili“ vom 14. August 2018 14:16**

Bei uns gibt's meist mittags Brot und die warme Mahlzeit wird auf abends vertagt. Reste vom Abendbrot gehen für den 15jährigen mittags dann auch mal in die Mikrowelle (in dem Alter isst man(n) auch gern 3x warm).

Nudel- und Reispfannen mit Resten gehen auch immer.

Ansonsten kann er den Thermomix bedienen und macht sich dann gern nen Eintopf, Kartoffelpüree und Würstchen, Milchreis etc.

---

**Beitrag von „xwaldemarx“ vom 14. August 2018 15:20**

Nudeln können sie doch bestimmt kochen, oder?

Dann bringe ihnen doch das Grundrezept für eine Soße bei: Zwiebeln anbraten, Gemüse nach Wahl dazu, Gemüsebrühe und Pfeffer dazu und mit Sahne ablöschen. Das ist mega einfach und doch vielseitig.

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 14. August 2018 15:21**

Ich hab früher meist Nudeln gekocht und dann Sauce dazu (aus stückigen Tomaten oder Sahnesauce).

Reis mit TK-Gemüse und Ei ist auch einfach.

Fladenbrot oder Brötchen halbieren und mit Tomatensauce, Schinken, Gemüse, Käse oder Schmand, Pilze, Käse (gerne als gemischte Masse, kann man auch am Vortag vorbereiten) belegen und Überbacken.

Manchmal hat meine Mama auf dem Heimweg Döner oder türkische Pizza mitgebracht.

---

### **Beitrag von „Ratatouille“ vom 14. August 2018 15:46**

Käsespätzle

Apfelpfannkuchen

Griesbrei mit Obst

Pilzpfanne

Kartoffel-Lauchsuppe

Gemüsewedges

Himmel und Erde

Hackfleischpfanne mit Paprikastreifen und Reis

Fischstäbchen

Spiegelei mit Spinat und Kartoffelbrei

Eier mit Senfsauce

Gemüsegratin

Kartoffelgratin

selbstgemachte Ofenpommes

Blumenkohl mit Käsesauce

Kartoffeln mit Quark

Linsensuppe

Tomate-Mozarella-Salat

Spaghetti mit Zwiebeln und Erbsen  
Omelett mit Pilzen oder Krabben oder Tomatenstücken  
Kartoffelpuffer mit Apfelmus  
Spaghetti carbonara  
Karottensuppe  
Kürbissuppe  
Blätterteig mit Spinat und Feta  
Gemüsereis  
...

Chefkoch.de aufrufen, Zutat eingeben und "simpel" und "unter 30 Minuten" anklicken können sie auch. Sie probieren alle möglichen Lifehacks aus, z.B. Kartoffeln in der Mikro kochen, weil es schneller geht usw. Ich schau einfach nicht hin. Allerdings koch ich nix, eh nicht die Küche wieder halbwegs aussieht. Also manchmal eine ganze Weile nicht...



---

### Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 14. August 2018 16:31

Labskaus. Einfach. Lecker.

---

### Beitrag von „Veronica Mars“ vom 14. August 2018 16:48

[Zitat von xwaldemarx](#)

Nudeln können sie doch bestimmt kochen, oder?

Dann bringe ihnen doch das Grundrezept für eine Soße bei: Zwiebeln anbraten, Gemüse nach Wahl dazu, Gemüsebrühe und Pfeffer dazu und mit Sahne ablöschen. Das ist mega einfach und doch vielseitig.

das hab ich früher auch immer gemacht. Eigentlich gab es jeden Tag Nudeln 🤪 .

Teilweise auch relativ unappetitlich. Z.B. Nudeln mit Päckchensoße "Sauce Hollandaise" mit Schmelzkäse und Kräutern verfeinert. 🤢

## Beitrag von „Krabappel“ vom 14. August 2018 17:16

### Zitat von Meerschwein Nele

Labskaus. Einfach. Lecker.

Das hab ich selbst noch nie gegessen. Sieht... interessant aus 😄 Müssen wir mal testen.

---

## Beitrag von „Miss Jones“ vom 14. August 2018 22:45

Labskaus sieht zwar teilweise nicht gerade appetitlich aus, schmeckt aber, wenn richtig gemacht, tatsächlich nicht schlecht (lass das Spiegelei weg!!!).

Ansonsten... von welchem Alter reden wir hier? Teenies 13+ allein zu Haus?

Hatte vor Jahren mal Projekttag zu dem Thema. Hat denen Spaß gemacht, sowas mal zu lernen.

was ganz gut geht sind definitiv verschiedene Nudelgerichte (ein paar Anregungen gibts auch hier im "Heute koche ich..." Thread), wie auch Curries mit Reis (Woks sind etwas faszinierendes, was den Kids gut gefallen hat).

Ansonsten noch "lecker und wenig Zutaten" zB Tortilla Espanola, Reibekuchen mit Apfelmus, Rheinischer Kesselknall... die klassische Jägersauce zum Schnitzel, oder auch mal so ne Pilzpfanne...

---

## Beitrag von „Krabappel“ vom 14. August 2018 23:26

### Zitat von Veronica Mars

Teilweise auch relativ unappetitlich. Z.B. Nudeln mit Päckchensoße "Sauce Hollandaise" mit Schmelzkäse und Kräutern verfeinert. 🤢

😄 Haute cuisine! Aber stimmt schon, man muss auch ein bisschen rummanschen dürfen, um zu wissen, was NICHT schmeckt.

Wir kochen schon oft abends aber wenn man mit Knast aus der Schule kommt ist Broteschmieren öde. Und rechtzeitig Kochen lernen schadet ja auch nicht finde ich...

[@Miss Jones](#), noch n bisschen jünger.



Danke schonmal für eure Ideen

---

### **Beitrag von „Miss Jones“ vom 14. August 2018 23:37**

noch was jünger ist auch nicht schlimm, musst halt drauf achten womit sie schon umgehen können.

Ich hab als Kiddie im Grundschulalter einen "Kochkurs" mitgemacht - und (zwar unter Aufsicht, aber quasi in Eigenregie) einen Nudelaufwurf mit Schinkenstreifen hinbekommen, der sehr lecker war.

Übrigens - im 1. Post werden Pizzen erwähnt... auch Pizza oder Flammkuchen sind eigentlich recht einfach herzustellen, notfalls mit fertigem Teig, wenn das zu aufwendig ist.

---

### **Beitrag von „Morse“ vom 14. August 2018 23:44**

Schupfnudeln anbraten  
danach Sauerkraut dazu  
fertig

---

### **Beitrag von „Ratatouille“ vom 26. August 2018 18:05**

Für noch kleinere Kinder: Bei AL\*i gibt's einmal im Jahr die Koch- und Backbücher mit der Maus, superübersichtlich und ganz nette Rezepte.

Damit lernen sie Lesen und Kochen/Backen gleichzeitig. Meinen hats Spaß gemacht.

### Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 26. August 2018 19:23

Filet Wellington mit Vichy-Karotten. Immer sehr beliebt bei 15-jährigen!

---

### Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 26. August 2018 19:28

Oder frischer, leckerer Pulpo!! 😊



---

### Beitrag von „Krabappel“ vom 26. August 2018 19:32

😂 Junge, hol dir einfach das Filet aus dem Kühlschrank. Blätterteig und Rezept liegen an ihrem Platz. Ein Château Bellevue-Mondotte Grand Cru müsste auch noch im Keller sein...

---

## Beitrag von „Meerschwein Nele“ vom 26. August 2018 20:01

Oder lecker Austern! Vielleicht mit ein bisschen Zitronensaft oder zwei, drei Tropfen Gin? 😊  
Die lokale Sorte aus Whitstable ist besonders empfehlenswert!

